



11月の献立

アソカ保育園



曜	日付		未満児おやつ	副 食	3時のおやつ
月	12	26	・牛乳 ・えびせん	・牛肉のうま煮 ・キャロットサラダ ・りんご	・お茶 ・おにぎり
火	13	27	・牛乳 ・ウエハース	・麻婆春雨 ・ポパイサラダ ・オレンジ	・ヨーグルト ・ミニサラダ
水		28	・牛乳 ・みかん缶	・魚の生姜焼き ・キャベツと海苔のナムル ・きのこの味噌汁	・ミルク ・ビスケット(チョイス)
木	1	15	・牛乳 ・人参の甘煮	・1)白雪ひじき 15. 29)ポトフ ・共通)パンプキンサラダ ・1)もも缶 15. 29)大豆の甘煮	・1)ミルク ばかうけ ・15)お茶 ・29)牛乳 ・アップルケーキ
金	2	16	・牛乳 ・カルシウムせんべい	・2)回鍋肉 ・ハムのマリネ ・みかん ・16. 30)人参の卵とじ ・パイン缶 ・小松菜のサラダ風おひたし	・フルーツゼリー
土		17	・牛乳 ・ビスコ	・ツナとトマトのクリームパスタ ・きゅうりと人参の漬物 ・みかん	・ひとくちカステラ
月	5	19	・牛乳 ・もも缶	・のっぺい汁 ・人参シリシリ ・鉄火味噌	・小松菜のマフィン
火	6	20	・牛乳 ・棒チーズ	・すき焼き ・あっさりみぞれ酢の物 ・りんご	・6)英字ビスケット ・20)酒まんじゅう
水	7	21	・牛乳 ・ベジたべる	・魚フライゴマソース ・ポイルブロッコリー ・トマト ・白菜スープ	・お茶 ・煮豆(金時)
木	8		・牛乳 ・スティックきゅうり	・ポークカレー ・昆布サラダ ・みかん	・ミルク ・網揚げ
金	9	23	・牛乳 ・バナナ	・鶏の唐揚げ ・ホクホクサラダ ・えのきスープ	・ミルク ・星食べよ
土	10	24	・牛乳 ・源氏パイ	・サッポロ風味噌ラーメン ・大根の塩昆布和え ・パイン缶	・クロワッサン

☆お誕生会☆

11月14日 水曜日
(献立)

☆ジャンバラヤ

☆ポイルウィンナー

☆ポテトサラダ ・トマト

☆ワカメ中華スープ

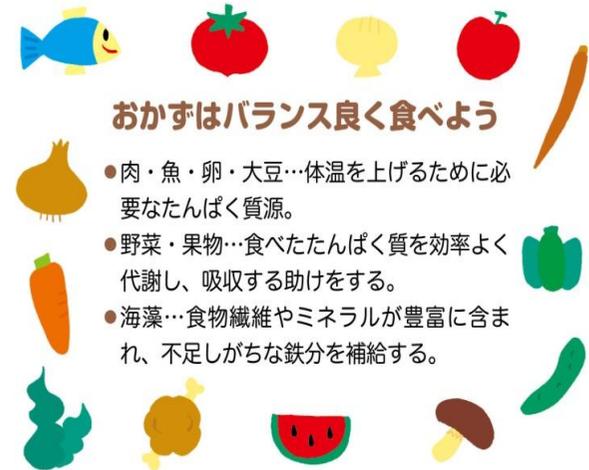
♡おやつ♡

・牛乳

・ケーキドーナツ



11がつうまれのおともだち
おたんじょうびおめでとう!



おかずはバランス良く食べよう

- 肉・魚・卵・大豆…体温を上げるために必要なたんぱく質源。
- 野菜・果物…食べたたんぱく質を効率よく代謝し、吸収する助けをする。
- 海藻…食物繊維やミネラルが豊富に含まれ、不足しがちな鉄分を補給する。